

9月 食事献立表

日	曜	おひるのこんだて	 血や肉になるもの	 体の調子を整えるもの	 熱や力にならぬもの	3歳未満児 午前のおやつ	午後のおやつ ( ) 内 3歳未満児	行事予定
1	金	中華うま煮・マカロニサラダ・果物	豚肉・かまぼこ	白菜・玉ねぎ・人参・干しいたけ・チンゲン菜・しょうが・きゅうり・ホールコーン缶	油・片栗粉・ごま油・マカロニ・マヨネーズ	牛乳 おかし	ジョア メープルマフィン	
2	土	パン・牛乳・果物						
4	月	肉じゃが・切干大根とツナのあえもの・焼きのり・果物	豚肉・ツナ缶・焼きのり	玉ねぎ・人参・小松菜・切干大根・きゅうり・果物	じゃがいも・つきこんにやく・油・砂糖・ごま油	牛乳 おかし	牛乳 クリームソフトパン	身体測定 ~8日 避難訓練
5	火	魚のみそ煮・コーン入りひたし・けんちん汁	魚・みそ・豆腐	しょうが・ほうれん草・ホールコーン缶・大根・人参・長ねぎ・ごぼう	砂糖・じゃがいも・こんにやく	牛乳 おかし	スキムミルク (牛乳) おかし	
6	水	きのこご飯・鶏肉のごまだれ焼き・ゆでブロッコリー・ジュース	鶏肉	人参・まいたけ・しめじ・干しいたけ・長ねぎ・にんにく・しょうが・ブロッコリー	ごま・ごま油	お茶 おかし	牛乳 マドレーヌ プリン(1歳児)	9月生誕会
7	木	ちくわの磯辺揚げ・キャベツのおかかあえ・ワンタン汁	ちくわ・青のり・かつお節・豚肉	キャベツ・人参・きゅうり・チンゲン菜・長ねぎ・もやし	小麦粉・油・ワンタンの皮・ごま油	牛乳 おかし	牛乳 おかし	
8	金	カレー・チーズ・果物	豚肉・チーズ	玉ねぎ・人参・果物	じゃがいも・油	牛乳 おかし	ゼリー	布団持ち帰り
9	土	パン・牛乳・果物						
11	月	焼き魚・じゃがいものカレーソテー・かき卵コーンスープ	魚・鶏卵	玉ねぎ・人参・ピーマン・クリームコーン缶・ホールコーン缶・チンゲン菜	じゃがいも・油	牛乳 おかし	スキムミルク (牛乳) おかし	
12	火	魚のかば焼き・三色ひたし・みそ汁	魚・わかめ・油揚げ・みそ	しょうが・ほうれん草・もやし・人参・えのきたけ・玉ねぎ	片栗粉・油・砂糖・じゃがいも	牛乳 おかし	牛乳 ミニメロンパン	英語であそぼう⑥
13	水	拌三絲 (中華風そうめん) ・青菜と塩昆布のふりかけ・果物	豚肉・塩昆布	もやし・人参・きゅうり・ホールコーン缶・小松菜・果物	乾麺(そうめん) ・油・砂糖・ごま油・ごま	牛乳 おかし	お茶 おかし	耳鼻科健診 (雪・月・星)
14	木	鶏のみそ漬け焼き・じゃがいものきんぴら・チンゲン菜と豆腐のスープ	鶏肉・みそ・豆腐・わかめ	人参・れんこん・ピーマン・長ねぎ・チンゲン菜	じゃがいも・しらたき・油・砂糖・ごま	牛乳 おかし	スキムミルク (牛乳) おかし	
15	金	ドライカレー・ブロッコリーサラダ	豚肉・ツナ缶	玉ねぎ・人参・ピーマン・にんにく・生姜・コーン・ブロッコリー・キャベツ・レーズン	油	牛乳 おかし	牛乳 おかし	
16	土	パン・牛乳・果物						
19	火	鶏の照り焼き・かきあえなます・秋なすのみそ汁・果物	鶏肉・油揚げ・みそ	れんこん・きゅうり・菊・人参・キャベツ・小松菜・玉ねぎ・なす・果物	しらたき・ごま・砂糖・じゃがいも	牛乳 おかし	牛乳 おかし	
20	水	卵お好み焼き・ゆでブロッコリー・みそ汁・ごまふりかけ	鶏卵・ベーコン・青のり・油揚げ・みそ	人参・ピーマン・キャベツ・ブロッコリー・もやし・小松菜	砂糖・パン粉・油・じゃがいも・ごま	牛乳 おかし	牛乳 ミニクロワッサン	
21	木	麻婆豆腐・華風あえ	豆腐・豚ひき肉・みそ・ロースハム	しょうが・にんにく・人参・干しいたけ・長ねぎ・にら・きゅうり・もやし	油・砂糖・片栗粉・ごま油・春雨・ごま	お茶 おかし	スキムミルク (牛乳) おかし	そらいろ人形劇 布団持ち帰り (雪・月・星)
22	金	鶏の唐揚げ・きゅうり漬け・みそ汁・焼きのり	鶏肉・豆腐・のり	しょうが・きゅうり・小松菜・えのきたけ・玉ねぎ・人参	油・片栗粉	お茶 おかし	(お茶 おかし)	親子遠足 (雪・月・星) 布団持ち帰り (花・つばみ1・2)
23	土							
25	月	豆腐の中華煮・ひじきサラダ・果物	豚肉・かまぼこ・豆腐・ひじき・ツナ缶	しょうが・人参・玉ねぎ・白菜・干しいたけ・チンゲン菜・ほうれん草・ホールコーン缶・果物	油・片栗粉・ごま油・マヨネーズ	牛乳 おかし	スキムミルク (牛乳) おかし	
26	火	魚の塩麹漬け焼き・すき昆布の炒り煮・みそ汁	魚・すき昆布・さつま揚げ・豆腐・みそ	人参・干しいたけ・小松菜・キャベツ・長ねぎ	こんにやく・油・砂糖	お茶 おかし	果物	
27	水	厚揚げと野菜のみそ炒め煮・わかめスープ	豚肉・厚揚げ・みそ・わかめ	ピーマン・キャベツ・人参・たけのこ水煮・干しいたけ・チンゲン菜・えのきたけ・長ねぎ	油・砂糖・片栗粉・春雨	お茶 おかし	お茶 おかし	
28	木	高野豆腐の卵とじ・和風サラダ・ごまふりかけ	高野豆腐・鶏肉・鶏卵・かつお節	玉ねぎ・人参・ごぼう・干しいたけ・小松菜・ほうれん草・もやし・ホールコーン缶	じゃがいも・つきこんにやく・油・砂糖・ごま油・ごま	牛乳 おかし	牛乳 おかし	ダンス教室⑥
29	金	カレー・れんこんとキャベツのシャキシャキサラダ	豚肉・ひじき・ツナ缶	玉ねぎ・人参・れんこん・キャベツ・ホールコーン缶	じゃがいも・油・マヨネーズ	牛乳 おかし	牛乳 かぼちゃとりんごのおやき	
30	土	パン・牛乳・果物						

※〇印三歳以上児主食いりません。